《中医药防治高原人群心血管病》科研课题完成

本报讯（记者 高剑平）通过近5年的努力，我州医学界专家、主任医师培春生等本土医务工作者与云南省昆华院、云南中医学院药理研究所专家合作完成了《中医药防治高原人群心血管病》科研课题。今年6月份，这难度较大的基础性的治疗研究课题已顺利结题验收。

据介绍，香格里拉高原人群患心血病是一种特别难治，风险极大，死亡率很高的一种疾病，在高海拔人群中更明显，并有不断捧升和低年龄化的征象，它给人民的生命和经济上带来具大的损失。该课题用纯中药剂“四逆汤”的中药方，治疗高血脂症，软化心血管，降低血液粘度，清理血管壁沉栓，从基础领域解决了治疗高原人群患动脉硬化症的难题，为降低了风险，为高原心血管疾病方面的中药剂治疗有了良好的临床前基础性研究基石。该课题从基础性研究成果入手为临床使用搭建了良好的用药桥梁，此项研究课题属迪庆州医药界基础研究中的首项基础科研课题，为防疗高原地区患心血管病，高血脂症，高血红蛋白症，动脉硬化等方面提供了良方，也填补了医药界在防治顽症方面的历史空白。

该课题选择的是云南最著名的中医世家“吴附子”为依托，加上高原地区的特殊环境及生活习惯等方面的情况为依据，为研究的成功奠定了基础，如中甸的红景天、西藏的红花等高原植物药更为具有代表性，云南文山的三七及维西的附片在整个数年的基础性实验中更为独特，为高原人群心血管方面的防治和保健提供了良方，预防性服中药也是现代医学界的共同课题，也是从健康达标方面提供了参考。

“四逆汤”方剂最大的好处在于用附子的量为16克左右，尽量减少中毒等不良反应，以云南三七、迪庆的红景天、西藏的藏红花、维西的附子等珍贵的特色高原中药材为主打。可以做到通络、血流通畅，以防血管壁沉淀物的产生或减少。在整个课题项目组织实施、推进过程中虽遇到很多困难，但由于州科技局和州人民医院等单位的大力支持下，投入了9万元科研经费，加上各位专家的共同努力，从理论和实践上解决了目前对”高原地区人群的心血管病”方面的难题。

国家医疗队举办学术讲座

本报讯（通讯员 李玉龙）近日，以西安交大第二附属医院专家组成的国家医疗队在州人民医院举办专题讲座。

根据中央扶贫开发工作会议精神和健康扶贫有关要求，落实对西部地区、集中连片特殊困难地区、革命老区、民族地区、边疆地区区域发展和扶贫攻坚工作有关政策，国家卫生计生委选派国家医疗队奔赴云南藏区开展巡回医疗工作。由西安交大第二附属医院（西北医院）专家组成的国家医疗队一行来到迪庆州人民医院。从10月12日起，医疗队在医院开展了为期20天的临床、教学等指导帮扶工作。10月26日下午，甘为民教授、乔鸿飞副教授，为医院全体医务人员举办了关于《前列腺疾病的诊断及治疗》和《脑卒中后吞咽困难障碍诊疗策略》的专题讲座。

甘为民是本次赴云南藏区开展巡回医疗工作的国家医疗队队长、主任医师、教授、硕士生导师，乔鸿飞是国家医疗队队员，医学博士、副主任医师、副教授。两位专家以形象的论述、流畅生动案例分析、通俗易懂的语言为医护人员详细讲解各自诊疗领域的新方法、新途径、新理念。

近日，州计划生育协会落实“挂包帮”“转走访”精准扶贫工作，结合本单位实际，以生育关怀—送健康知识为主题，对挂钩扶贫点维西县巴迪乡阿尺打嘎村开展优生优育、生殖健康、常见病防治、五期健康教育等，传授未病先防、已病防变、瘥后防复的理念，普及健康生活，提高健康素养，引导群众形成合理膳食、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式。活动结束后单位全体干部职工走访慰问了各自的挂钩帮扶户。

（通讯员 珠玛 摄影报道）

登山、打太极中老年人不宜多做

秋冬季来临，天气转寒，很多中老年人又开始因为膝关节疼痛发愁起来。这些中老年朋友的症状大多相似：膝关节酸痛，活动不灵活，上下台阶时疼痛重。

这是典型的骨关节炎症状，“有统计显示，目前我国60岁以上老年人中，有一半以上饱受骨关节炎的困扰，其中90%为女性。”专家提醒说，中老年人应及早养护自己的关节，运动时一种很好的方式。但要注意方式方法，像登山、打太极这些老年人喜爱的运动其实都不利于膝盖骨关节的健康。

秋冬季节，天气逐渐寒冷，人体在寒冷的刺激之下，血管会有所收缩，人体的新陈代谢也会有所不适应。在这种情况下，很容易会引起关节疼痛，“这其实是一种缺血的表现，很正常，但很多中老年人一旦出现疼痛则立马休息的做法却是大错特错。”专家表示，不运动的后果会造成肌肉萎缩，中老年人的关节更易磨损，最后造成关节疾病的发生。

那应该怎么做？专家指出，“不要不运动，但也不要剧烈运动，要让关节有一个慢慢适应的过程。”很多中老年人喜欢每周爬两三次山或每天爬楼等运动，其实这些活动若过度，是非常有损膝关节的。近年来，门诊上常见到退休后热衷于体育锻炼的中老年人因患骨关节炎来就诊，这可能与过度的膝关节活动有关。

因此专家建议，中老年人应当避免负重、登高、打太极等活动。说到打太极，很多人不能理解，“这不是中老年人最适合的运动吗？”但其实在打太极拳的半蹲状态下，时间一久，膝盖负重就会增加，专家解释说，相比而言适当的散步、游泳等运动对膝关节损伤更小，更适去做。

■小贴士

这些误区你有没有？

专家还谈到老年人日常中一些行为有损骨关节健康，需要注意。

1、带护膝维护关节

寒冷季节，中老年朋友会选择戴护膝，一方面可以保暖，另一方面则认为可以有效减少关节的磨损，专家表示，其实中老年人在运动中不应该戴护膝。一是因为护膝过紧会不利于血液循环；二是有了护膝，膝关节会对其产生依赖。

2、膝关节疼痛≠缺钙

一关节疼痛，很多人就会联想“我是不是缺钙了？”专家说，膝关节疼痛和缺钙并无直接关系。老年人膝关节疼痛大多数是由膝关节软骨的磨损造成的。

3、疼痛走不了路拐杖来帮忙

如果你的下肢没有明显的畸形或是肌肉没有出现不可逆性的减退，不要轻易地使用拐杖。“使用拐杖，原则上是在走‘下坡路’，会导致关节发生结构性变化。”专家如是说。（新华网）

秋冬用药三字诀

秋冬来临，气候变化大，在用药上也要注意。为此，相关专家总结了适于秋冬的用药三字诀。

少吃柚。秋季正值柚子上市，但对于服药的患者，最好要和它保持距离。专家说，许多药物都要经过肝脏代谢而排出体外，而柚子中含有的一些成分，能够抑制肝脏中参与药物代谢的酶，导致其在体内大量蓄积，增大不良反应风险。比如，失眠的患者常会使用地西泮（安定）、咪达唑仑等镇静安眠药，但柚子会增大其引起眩晕和嗜睡的可能性，高空作业的人和司机尤其要注意。

此外，柚子还可能诱发特非那定等抗过敏药的不良反应，造成头昏、心悸、心律失常等症状。因此，一般建议，服药前3天和服药后6小时内最好避免吃柚子或喝柚子汁，否则应咨询医生后调整用量，或遵医嘱换用其他药物。

喝对水。冬季天气寒冷，不少人会多喝热水，尤其是在感冒的时候。但人们服药时，最好用温开水（以口感有点暖为宜）或凉开水（25摄氏度左右）。水温过热即大于50摄氏度，会让部分药品遇热后会发生物理或化学反应，影响药效。比如，会让胶囊壳软化，附着在食道上，加快药物释放速度，影响起效时间；或者使胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、酵母片等酶制剂失效。

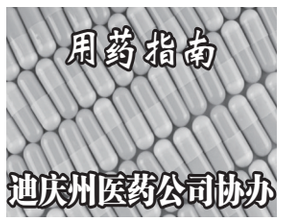
换换油。很多人在冬季都喜欢吃火锅、喝羊汤，不知不觉中会摄入大量动物油。对于服用他汀等降脂药的患者而言，动物油可能会对药效产生影响。因此，上述患者饮食中最好尽量使用植物油。

另外，炸鱼块、茄夹是部分地区冬季常吃的食品，油炸类食物中含油脂较高，可能影响他汀等降脂药的效果，也应尽量少吃。

调调药。天气变冷会使血管收缩更明显，易导致血压升高、波动。这种情况下，原本管用的降压药冬天可能“失效”，若控制不及时可能会出现胸闷等不适，严重时甚至诱发中风等心脑血管急性事件。

因此，心脑血管疾病患者在入冬时，最好到医院在医生指导下，监测各项指标，必要时对用药计划进行调整。一般情况下，调药时，要从小剂量开始缓慢增加；如果某种降压药已经达到最大剂量，则需考虑更换药物种类。

慎进补。天气转凉后，使用药膳、药茶等进补的人也多了起来。但补药也有相应的禁忌，比如人参会降低华法林的抗凝效果；而鹿茸、参茸丸、甘草浸膏片等均有糖皮质激素样作用，可使血糖升高，减弱降血糖药的疗效。因此，冬季进补需要谨慎，在用补药之前应咨询医生和药师，不要擅自滥用，尤其是服药多的老人。



经常吃火锅的危害

吃火锅，可能会诱发胃癌、食道癌和口腔癌，因为火锅底料中存在的特殊化学物质，这些辣得出奇、香得诱人的化学添加剂本身就是“健康杀手”，其次，火锅反复沸腾，容易形成致癌物亚硝胺。吃火锅时有些人为了追求口感，把生肉、生鱼烫一烫就吃，肉中的病菌或寄生卵未被杀死就直接进入人体消化道，极易引起胃肠道感染。从火锅中捞出的菜肴温度很高，马上进食容易烫伤口腔和食道黏膜，病菌更容易顺着溃疡面乘虚而入。火锅桌上，畜禽内脏类食品比较常见，这种饮食习惯也不利于健康。伴随着农药、化肥、添加剂等化学物质在食品生产、加工中的应用，动物内脏作为代谢器官所含的病原微生物和药物残留量最高，往往成为这类有害物质的“过滤器”和“贮存器”。

现在，真正用木炭铜火锅涮肉的人已经不多，大部分改为不锈钢火锅。除了木炭会污染环境外，一个重要的原因就是铜锈对人体有害。它的主要成分是磁性碳酸铜，能够溶解在食物中，人体摄入多了会出现恶心、呕吐的症状，严重者甚至会发生休克。一定要让食物熟透。因此，火锅中汤的温度要高，最好使它一直处于沸腾状态。另外，凉性的蔬菜一般含维生素C和胡萝卜素丰富，最好涮的时间短些，否则会破坏其中的营养物质。菠菜中含有草酸，会妨碍食物中钙、铁的吸收，最好不要长时间和其它食物一起涮，略焯一下就可以了。涮火锅时多种食物一起吃，难免造成一些食物搭配不当，吃的时候一定要注意避免。吃火锅时，往往人多，吃的时间长，如空气不流通，会造成室内氧气浓度不足。若在室内使用炭炉火锅，当木炭燃烧不完全时，会产生大量的一氧化碳与二氧化碳，更易致心肌缺氧，诱发心绞痛、心肌梗塞。另外，过度饮食会使得血液集中至胃部，以致心脏、头部血液量不足缺氧。火锅室内外温差较大。往往火锅店内是热火朝天，但一出店就是寒风凛冽。长期高血压、动脉硬化患者，遇到冷空气刺激时，因生理反应使血管骤然收缩，管腔狭窄加之有大量的脂类沉积和硬化斑块导致血液流通受阻，从而极易引起心脑血管病症的发作和复发，造成心脑血管堵塞。（和娇 供稿）

环保新主张之废纸再利用

废纸，泛指在生产生活中经过使用而废弃的可循环再生资源，包括各种高档纸、黄板纸、废纸箱、切边纸、打包纸、企业单位用纸、工程用纸、书刊报纸等等。稍加留意不难发现，我们经常会遇到很多废纸，有的时候，我们会随手就将它们扔掉了，其实他们完全是可以利用起来的。

垃圾给人们的感觉就是不美观，于是便有人采取焚烧固体垃圾的方法，能避免填埋法对环境造成的那些污染，处理垃圾的量可以很大，而且焚烧垃圾时所产生的热量，可以利用来发电供暖等，可是，你注意了吗？焚烧垃圾也会对大气产生污染，焚烧以后，仍然有一部分灰烬等剩余物，不但污染环境，而且需要找地方处理。对垃圾进行废物回收利用，是一种很好的环保型的垃圾处理方式，如果能够把垃圾分类，则任何东西都可能被利用。回收利用纸，对环境的保护意义更巨大，因为用废纸每制造1立方米的再生纸，就等于保护了17棵树。全世界用纸的数量是惊人的，如果能够大量生产再生纸，那将保住多少森林。

其实，随着科学的进步，我们的身边出现了越来越多的再生纸制品：记事本、名片、卫生纸、环保纸袋……再生纸，就是用回收的废纸生产的。可以这么说，使用再生纸就等于种树。在跟客户分享资料的时候，不妨使用再生纸，撕下来就像一个小小的标签，写上分类名称就可以方便地将资料交给对方。再生纸质地的装饰品外形看来不仅仅怀旧、粗犷、大方，而且非常环保，还有一些观赏性质的摆件、玩偶也颇具特色。而且很时尚，又可以回收，非常环保。（和娇 供稿）

迪庆环保 ZHB 迪庆州环境保护局 协办

房屋出售

旺池卡新村现有一庭院住房欲出售，占地面积0.4亩，砖混结构二层，建筑面积320平方米，水、电、路三通，彩光好，位置佳，价格面议，有意者请联系：13988789016

注销公告

尼西乡曹新财门市，曹新财，营业执照注册号：533421600037725，拟向登记机关申请注销。

香格里拉市曹新财商行，曹新财，营业执照注册号：533421660064347，拟向登记机关申请注销。

登报作废

香格里拉县成桂鹤庆维修店，不慎遗失云南省国家税务局通用机打发票一份（发票联），发票代码：153001414142，发票号码：06801155，发票已填开，付款方名称：云OR0020。

遗失声明

香格里拉市建文鲜肉零售点，不慎遗失营业执照（正、副本），注册号：533421600067881。

维西康华农业开发有限责任公司，不慎遗失营业执照（正、副本），统一社会信用代码：91533423MA6K7NWY9X。

香格里拉县羌塘地毯展廊，不慎遗失税务登记证（副本），证号：云国税字513334196805082614。

李晓琳，身份证号码：533423198709210320，不慎遗失就业失业登记证，证号：5334230012000297。

和绍文，身份证号码：533423197905040918，不慎遗失就业失业登记证，证号：533423001000006。

和昊，身份证号码：533421199009050014，不慎遗失就业失业登记证，证号：5334210014004874。

香格里拉市腾远丝网，不慎遗失税务登记证（正、副本），证号：云国税字13112519810428163601号。

中国福利彩票 CHINA WELFARE LOTTERY
多选一个号 会有大奇迹
双色球9亿元大派奖
大奖小奖一起加
派奖规则
10月23日（双色球2016124期）起
连续派奖20期
一等奖 期期加奖2000万元
由复式中奖者均分
4亿元派完即止
六等奖 复式投注奖金翻倍
5亿奖金派完即止
相信奇迹 奇迹才会发生
温馨提示 本次派奖仅对双色球游戏规则第九条规定的复式投注有效。
双色球 UNION LOTTO
大派奖！

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷
本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015